

Rejoignez l'école de triathlon** de l'US Créteil Triathlon !

L'école de triathlon prépare les jeunes à toutes les disciplines du sport enchaîné : run&bike, aquathlon, duathlon, triathlon, en conjuguant performance et plaisir de l'activité

Groupe 1 (orienté *découverte*) Pour les jeunes de mini-poussin à pupille.

Il s'agit de découvrir la richesse de la pratique à raison de deux entraînements par semaine

Groupe 2 (orienté *perfectionnement*) Pour les jeunes de pupille à minime.

Le sport enchaîné est désormais connu, mais il s'agit de se perfectionner dans tous les domaines.

Groupe 3 (orienté *performance*) Pour les jeunes de minime (voire benjamin) à junior.

Le format d'entraînement est le même que pour le groupe 2.

Mais les jeunes souhaitant aller plus loin dans la pratique, des créneaux spécifiques plus exigeants sont possibles

6 – 13 ans	Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
École de Triathlon Jeunes 1&2	 Natation 19h30–20h30	 Course à pied** 18h – 18h55			 Natation 19h15–20h15		 Vélo Course à pied 14h–16h	
Lieux	Piscine du Colombier	Stade Duvauchelle			Piscine de la Lévière		Stade Duvauchelle	
Encadrements	Andy / Ilona	Tristan			Andy / Ilona		Ilona / Tristan	
14 – 19 ans								
École de Triathlon Jeunes 3	 Natation 19h30 – 20h30	 Course à pied** 19h – 20h30	 Vélo** 15h-17h15	 Natation** 19h45-21h15	 Natation 19h15–20h15	 Récup’	 CAP et VTT 14h – 16h	 Vélo ou CAP** 10h – 12h
Lieu	Piscine Colombier	Stade Duvauchelle	Eglise (à voir)	Piscine de la Lévière	Piscine de la Lévière		Stade Duvauchelle	Église ou lieu tournant (à voir)
Encadrement	Antoine	Didier	Hugues	Antoine	Antoine		Hugues	Hugues
	** pour les jeunes souhaitant se préparer aux compétitions nationales							

Des coachs toutes et tous diplômés. Une pédagogie adaptée à l'âge de chacune et chacun.

Des entraînements variés : natation, vélo et course à pied, enchaînements, préparation physique

Des compétitions et événements prévus tout le long de l'année.

Pour nous retrouver :

- Web : <https://tinyurl.com/USCTriathlon>
- Facebook : [USCreteilTriathlon](https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon)
- Instagram : [@us_creteil_triathlon](https://www.instagram.com/us_creteil_triathlon)

Pour vous inscrire : <https://tinyurl.com/usctri-inscription>

